

## LUNS

## MARTES

## MIÉRCORES

## XOVES

## VENRES

2 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

3 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACA E CEBOLA  
FROITA

4 687 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)  
FILETE DE ABADEDO EN SALSAS  
GU CENORIA EN RODAJAS  
IOGUR NATURAL

5 682 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

PATACAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONS  
FROITA

6 685 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 25 G.: 7

CREMA DE CENORIA E BONIATO CON SESAMO  
CODITOS CON GARAVANZOS  
SALTEADOS E SALSAS DE CABAZA AO PARMESANO  
FROITA

9 791 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

LENTELLAS CON VERDURA (CEBOLA E PEMENTO)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLO  
GU TOMATE NATURAL E ATUN  
FROITA

10 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

CHICHAROS REFOGADOS  
PATACAS GUIADAS CON POTÓN  
IOGUR NATURAL

11 632 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 10

CREMA DE GARAVANZOS E CABAZA AO CURRY  
TORTILLA FRANCESA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

12

FESTIVO

13 701 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
GU ARROZ INTEGRAL  
FROITA

16 720 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DA HORTA  
TORTILLA DE CABACIÑA  
LEITUGA E COGOMBRO  
IOGUR NATURAL

17 663 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 10

CALDO GALLEGO  
PITO AO CHILINDRÓN  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

18 680 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON VERDURAS  
MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA A FORNO  
GU LEITUGA E REMOLACHA  
FROITA

19 794 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
CABEZADA DE PORCO EN SALSAS  
VERDURAS  
MAZÁ ASADA

20 682 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

CREMA DE COLIFLOR  
GARAVANZOS CON VERDURAS,  
COUS- COUS E OVO  
FROITA

23 681 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 15

XUDIAS VERDES CON PATACAS  
FILETE DE PORCO EN SALSAS  
GU ARROZ INTEGRAL  
FROITA

24 838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

**XORNADA CARIBEÑA**  
ARROZ ESTILO CARIBEÑO  
PICA POLO  
"PICO DE GALLO"  
FROITA

25 660 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

FIDEOS A LA CAZOLA CON VERDURITAS  
CABALA CON PISTO DE PEMENTOS,  
CEBOLA, CABACIÑA E TOMATE  
FROITA

26 584 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 30 G.: 9

CREMA DE VERDURAS (XUDÍA VERDE,  
PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS)  
COCIDO GALLEGO (CHOURIZO,  
PATACA, REPOLO E OVO DURO)  
IOGUR NATURAL

27 651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

XUDÍAS BRANCAS CON JULIANA DE VERDURA O CURRY  
TORTILLA DE ATUN  
GU ENSALADA DE LEITUGA,  
TOMATE, CENORIA E MILLO  
FROITA

30 664 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

BROCOLI CON BACON  
TORTILLA DE PATACAS  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

31 688 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
POLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATACA E CEBOLA  
FROITA

Aquí cocínase  
100% con  
ACEITE DE  
OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

## Que ceamos hoxe?

Luns		Martes		Miércoles		Xoves		Venres	
2		3		4		5		6	
9		10		11		12		13	
16		17		18		19		20	
23		24	XORNADA CARIBEÑA	25		26		27	
30		31							

**SCOLAREST**

Alimentación  
saudable e  
sostible



COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ COCIÑASE 100% CON ACEITE DE OLIVA

DEnde o inicio do curso  
ESCOLAR 2021-2022 COCIÑAMOS  
TODOS OS NOSOS MENÚS  
EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES  
DE OLIVA, REFORZANDO O NOSO  
COMPROMISO DE FAVORECER O  
BENESTAR DA TÚA FAMILIA A  
TRAVÉS DUNHA ALIMENTACIÓN  
SAUDABLE E SOSTIBLE.

Notas:

Empresa adherida ao PLAN de colaboración para a mellora da composición dos alimentos e bebidas e outras medidas 2020.

En caso de alerxias e intolerancias procurar manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros dentro da mesma familia.

A nosa empresa somete a conxelación o peixe que vaia ser consumido cru ou pouco feito, segundo establece o RD 1420/2006. Segundo o establecido no RE 1169/2011, a coíña dispón de información sobre o contido en alérxenos dos menús elaborados.

COMPASS GROUP | Scolarest